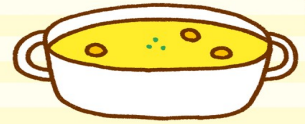


まよのメニュー

9月 4.18日 (木)

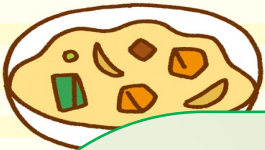


わかめごはん

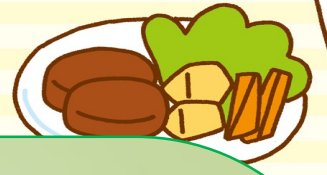


赤魚の幽庵焼き

バンバンジー



みそ汁 (しめじ・小松菜)



今日の主菜は赤魚の幽庵焼きです。幽庵焼きとは、ゆずやレモンなどの柑橘の果汁と醤油・みりん・酒で合わせた【幽庵地】というタレにつけてからじっくり焼いたものです。江戸時代の茶人「北村祐庵」さんが名付けたのが始まりとされています☺
亀井野保育園では、ゆずとレモンどちらのバージョンでも提供していますが、今回はレモンを使って作っています(*^_^*)

エネルギー 628kcal
脂質 20.3g

タンパク質 26.1g
塩分 3.6g